

【健康動次動】校園運動團體競賽活動辦法

112.02.22 學務處衛生保健組修訂

一、活動內容：

為提倡本校師生運動風氣，養成規則運動的習慣，鼓勵體重不良之學生激發運動的動力，學務處衛生保健組於 112年3月21日至5月16日，每週二、四，中午 12:15-13:15 (共計 16 堂課)，於校本部大喜館綜合球場，舉辦「健康動次動」校園運動團體競賽活動，歡迎組隊到健康中心報名參加。

二、參加辦法：

1. 預計招收本校教職員工及學生共 60 名(30 組:教職員 8 組、學生 22 組，以 2 人為一組)，每人需符合其中一條件即可報名參加，BMI>24 或體脂率超過標準者(男生>25%、女生>30%)，方可組隊報名參加，且活動間不能更換小組成員。
2. 活動期間至少必須參加 10 次以上課程及需完成後測，才可報名參加。
3. 每學員均需於規定時間內完成前、後測，以做為活動成效之計算。
4. 前測於報名時間內親自至校本部健康中心進行相關數據之測量，體位及體脂率需符合參加條件者才算完成報名。
5. 每次活動請攜帶本人之學生證或職員證簽到，課程需全程參加(每次活動 12:30 前完成簽到及 13:00 後，才可以簽退，若遲到或早退，即算缺席一次)。
6. 每次課程皆需使用瑜伽墊，為落實個人衛生，上課時請自備瑜伽墊。

三、評比及獎勵方式：

1. 評比項目包括：體重、體脂率及課程出席次數等三項。
2. 成績計算：運動競賽獎項分別為「增肌獎」及「減脂獎」，採計小組總平均體重減重最多之前三名隊伍及總平均體脂減少最多之前三名隊伍。減重及減脂佔總成績 80%，出席率佔 20%。如遇總成績相同時，則以其中較優之項目評列獎項。
3. 經評比錄取團體績優前三名，頒發獎金及獎狀：
增肌獎：第一名：3000 元、第二名：2000 元、第三名：1000 元
減脂獎：第一名：3000 元、第二名：2000 元、第三名：1000 元
4. 全勤獎：可獲得運動用品禮物。
5. 參加獎：運動 T 恤一件(必須參加 10 次以上)。
6. 每參加 1 次課程可給予「衛保組健康存摺集點」點數 1 點
7. 頒獎：日期及方式將另行擇期舉辦

四、其他：

1. 參加者應同意主辦單位為舉辦本活動得蒐集、處理及利用參加者留於活動中之個人資料；主辦單位將於舉辦本活動範圍內利用參加者之前開個人資料，若參加者不同意，則將喪失參加資格。
2. 活動辦法及得獎名單依活動網頁公佈為準，參加者於參加本活動之同時，即同意接受本活動之活動辦法與注意事項之規範。
3. 本活動辦法若有未盡事宜，主辦單位保留活動規則修改之權利。